

PIZZA CANARD, POTIRON, MIEL, OIGNONS FRIT

Une pizza plaisir, compatible avec les recommandations nutritionnelles et les interactions médicamenteuses, lorsque l'on éprouve une baisse de la capacité à sentir les aliments (hyposmie). Achetez des pâtons prêts à l'emploi, que nous vous recommandons si vous êtes fatigués, achetés en grande surface, ou en boulangerie et traiteurs Italiens / à conserver au frais 2 jours dans un récipient fermé.



Temps de préparation : 25 min - Temps de cuisson : 8 à 270°C ou 16 min à 220°C – Temps de repos?: 0 min

Ingrédients (2 à 6 personnes selon votre appétit) :

- 1 pâton prêt à l'emploi (300 g)
- Semoule fine (pour étaler la pâte facilement)
- 100 g de tranches de filet de canard fumé ou de confit effiloché
- 150 g de tranches de potiron
- 1 càs d'oignons frits
- 90 g de crème fraîche semi-épaisse entière
- 30 g de feta
- 4 feuilles de basilic ou de roquette
- 1 càc de fenugrec en poudre
- 15 g de beurre salé
- ½ càc d'ail en poudre

Préparation :

Préchauffer le four à 270°C ou 220°C

Faire rôtir les tranches de potiron à la poêle dans un peu de beurre

Saler et aillé

Étaler le pâton sur un plan de table fariné avec la semoule

Former un disque de 22 cm de diamètre environ en laissant un bord plus épais

Le transférer sur une plaque de cuisson

Étaler la crème fraîche mélangée au fenugrec sur le disque de pâte

Répartir l'oignon frit et les tranches de potiron poêlé

Disposer les morceaux de canard

Enfourner

Bien cuire la pâte pour dégager des odeurs de cuisson par le brunissement

Déposer des petits morceaux de feta et un peu de feuilles de basilic ou de roquette